BIULETYN Lis Nr 1 (73)

Polskiego Związku Radioorientacji Sportowej

WARSZAWA STYCZEŃ 2003

Biuro Zarządu: 00-950 Warszawa 1, box nr 1; tel./fax: (0 22) 625 12 34, www.pzrs.org.pl, e-mail: lis@pzrs.org.pl

RANKING SPORTOWY – 2002r.

KATEGORIA K 12

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	OKOŃ Ewelina	UKS Junior	5	I
2.	STANKIEWICZ Malgorzata	Azymut	4.5	II
3.	CZERWIENIEC Marlena	Azymut	4	III
4.	TULMAN Paulina	UKS Victoria	-	-
5.	STANKIEWICZ Dorota	Azymut	-	-
6.	KURZYŃSKA Malgorzata	UKS Gladiator	-	-

KATEGORIA M 12

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	KŁUS Kamil	Azymut	9.5	I
2.	BUBIŁEK Krzysztof	Azymut	9.5	I
3.	CEGIEŁKA Wojciech	Junior	9	III
4.	SZYMANEK Marek	Azymut	7	IV
5.	MAGIERA Łukasz	Junior	6.5	V
6.	FRONIA Adam	Junior	6	VI
7.	TŁUCZEK Maciej	Gladiator	6	VI
8.	MUZYKA Tymoteusz	BSRS	3	VIII
9.	KRAJEWSKI Michał	Victoria	1	IX
10.	TŁUCZEK Michał	Gladiator	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA K 14

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	PUCHACZ Karolina	Azymut	10	I
2.	GALASIŃSKA Katarzyna	Junior	8	II
3.	MAGIERA Joanna	Junior	8	II
4.	BŁAŻEJCZYK Ewelina	Gladiator	4.5	IV
5.	LABA Agnieszka	RSRS	-	-

KATEGORIA M 14

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	CEGIEŁKA Damian	Junior	19	I
2.	STANISZEWSKI Michał	Azymut	19	II
3.	SZYMANEK Mateusz	Azymut	18	II
4.	REJNIAK Mateusz	Junior	15	IV
5.	CZOP Marcin	Azymut	12	V
6.	CHWAŁA Patryk	Gladiator	11	VI
7.	OKOŃ Przemysław	Junior	11	VI
8.	ADAMCZUK Mateusz	Gladiator	6	VIII
9.	JÓŹWIAK Łukasz	Victoria	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA K 16

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	DOBRZYŃSKA Karolina	Pogoń	97,5	I
2.	KŁUS Milena	Azymut	85	II
3.	PUCHACZ Katarzyna	Azymut	74	III
4.	PUCHACZ Karolina	Azymut	49,5	IV
5.	NIEDABYLSKA Małgorzata	Gladiator	41	V
6.	MUZYKA Elżbieta	BSRS	38	VI
7.	CHRZANOWSKA Ewa	BSRS	36,5	VII
8.	BŁAŻEJCZYK Ewelina	Gladiator	27	VIII
9.	OCHMAN Blandyna	BSRS	21,5	IX
10.	KUCZKOWSKA Paulina	Chojnice	18	X
11.	KOWALEWSKA Barbara	BSRS	9,5	XI
12.	OKOŃ Ewelina	Junior	9	XII
13.	PILARCZYK Anna	Chojnice	8,5	XIII
14.	CHWAŁA Justyna	Gladiator	8	XIV
15.	CZARNIECKA Agata	RSRS	8	XIV
16.	KACA Agnieszka	RSRS	7,5	XVI
17.	GALASIŃSKA Katarzyna	Junior	6	XVII
18.	CZERWIENIEC Marlena	Azymut	4	XVIII
19.	GRZEBIELSKA Małgorzata	RSRS	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA M 16

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	BALA Paweł	Pogoń	90	I
2.	NIEDABYLSKI Tomasz	Gladiator	31	II
3.	SZYMANEK Mateusz	Azymut	27	III
4.	REJNIAK Mateusz	Junior	24	IV
5.	CEGIEŁKA Damian	Junior	24	IV
6.	SEREDA Adam	Azymut	21,5	VI
7.	KŁUS Kamil	Azymut	19,5	VII
8.	STANISZEWSKI Michał	Azymut	18	VIII
9.	SZYMANEK Marek	Azymut	18	VIII
10.	WITCZAK Jacek	Victoria	16	X
11.	KOZŁOWSKI Sebastian	Gladiator	15	XI
12.	CZOP Marcin	Azymut	15	XI
13.	BUBIŁEK Krzysztof	Azymut	13	XIII
14.	CHWAŁA Patryk	Gladiator	12	XIV
15.	STĘPLIŃSKI Krzysztof	Chojnice	9,5	XV
16.	PILARCZYK ŁUKASZ	Chojnice	9,5	XV
17.	ŻUCHOWSKI Emil	RSRS	9,5	XV
18.	GUT Paweł	UKS Radar	8	XVIII
19.	PIETRZYK Błażej	Chojnice	8	XVIII
20.	OLSZOWIAK Kamil	Junior	4	XX
21.	CEGIEŁKA Wojciech	Junior	2	XXI
22.	TURZYŃSKI Mateusz	Gladiator	-	-
23.	ADAMCZUK Mateusz	Gladiator	-	-
24.	TŁUCZEK Maciej	UKS Radar	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA K 18

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	KŁUS Milena	Azymut	86,5	I
2.	DOBRZYŃSKA Karolina	Pogoń	64	II
3.	PUCHACZ Katarzyna	Azymut	48	III
4.	SYGUT Agnieszka	Flota	45,5	IV
5.	KORTAS Dorota	Flota	45	V
6.	RYBKA Marzena	Junior	32	VI
7.	CHRZANOWSKA Ewa	BSRS	25	VII
8.	KOWALEWSKA Barbara	BSRS	24	VIII
9.	KUCZKOWSKA Paulina	Chojnice	23	IX
10.	WŁODARCZYK Aleksandra	Chojnice	22,5	X
11.	MUZYKA Elżbieta	BSRS	22	XI
12.	BUCZEK Katarzyna	BSRS	16,5	XII
13.	BRZOZOWSKA Monika	Azymut	14	XIII
14.	KRÓL Magdalena	Jełowa	12	XIV
15.	CHWAŁA Justyna	Gladiator	9	XV

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA M 18

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	NALEPKO Artur	Azymut	102,5	I
2.	KRUZA Michał	Flota	90	II
3.	BALA Paweł	Pogoń	63,5	III
4.	SEREDA Adam	Azymut	44,5	IV
5.	KOWALCZYK Jacek	Flota	44	V
6.	GRZELAK Maciej	Azymut	42	VI
7.	TUR Adam	Azymut	38,5	VII
8.	SZYMANEK Mateusz	Azymut	38	VIII
9.	PIETRZYK Błażej	Chojnice	35	IX
10.	KUCZKOWSKI Konrad	Chojnice	19,5	X
11.	RAJCZYK Dawid	Chojnice	9	XI
12.	NOWAK Krzysztof	Flota	7,5	XII
13.	KRÓL Piotr	Jełowa	7,5	XII
14.	CHWAŁA Patryk	Gladiator	6	XIV
15.	SMOLIŃSKI Jarosław	Radom	-	-

KATEGORIA K 20

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	KORTAS Dorota	Flota	19,5	I
2.	KŁOSOWSKA Anna	Chojnice	15	II
3.	SYGUT Agnieszka	Flota	14,5	III
4.	PUCHACZ Karolina	Azymut	14	IV
5.	WŁODARCZYK Aleksandra	Chojnice	12	V
6.	WIRSKA Katarzyna	Chełm	7,5	VI

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA M 20

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	BERNACIAK Aleksander	Flota	59	I
2.	JAŁOCHA Robert	Lajkonik	49,5	II
3.	DOBRZYŃSKI Tomasz	Pogoń	41,5	III
4.	PIEKIELNY Mariusz	Junior	38,5	IV
5.	ZWIERZCHOWSKI Andrzej	Chełm	28	V
6.	CIEĆWIERZ Adrian	Flota	27	VI
7.	SEREDA Krzysztof	Azymut	15,5	VII
8.	SOSZKA Paweł	BSRS	14,5	VIII
9.	KUCZKOWSKI Konrad	Chojnice	12	IX
10.	TUR Adam	Azymut	9	X
11.	SEREDA Adam	Azymut	7,5	XI
12.	GRZELAK Maciej	Azymut	6	XII
13.	MARCINKOWSKI Bartosz	Jełowa	6	XII
14.	WARMUZ Łukasz	Lajkonik	5	XIV
15.	MACIEJEWSKI Michał	Chojnice	3	XV
16.	SMOLIŃSKI Radosław	Radom	-	-
17.	ZAJĄC Piotr	Radom	-	-
18.	KOZŁOWSKI Sebastian	Gladiator	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA K 21

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	LACHOWSKA Joanna	Pogoń	96	I
2.	DURA Magdalena	Pogoń	80,5	II
3.	KRASUSKA Klara	Pogoń	77	III
4.	KAJDANA Aleksandra	Pogoń	70,5	IV
5.	SZCZYPKA Magdalena	BSRS	58,5	V
6.	NOWAK Beata	Flota	39	VI
7.	KURANT Agnieszka	CHSRS	27	VII
8.	KOZŁOWSKA Sylwia	BSRS	18	VIII
9.	WIRSKA Katarzyna	CHSRS	12	IX
10.	ANTCZAK Katarzyna	BySRS	9	X
11.	DOBRZYŃSKA Karolina	Pogoń	4,5	XI
12.	KŁOSOWSKA Anna	Chojnice	4	XII

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA M 21

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	JANIAK Paweł	Pogoń	117,5	I
2.	BALA Krystian	Pogoń	100	II
3.	BALA Radosław	Pogoń	98	III
4.	ŁAWECKI Szymon	Pogoń	98	III
5.	MAJDAN Robert	Chełm	69,5	V
6.	TRZEBIATOWSKI Dariusz	Chojnice	39	VI
7.	KRZEMIENIEWSKI Sławomir	Błyskawica	24	VII
8.	BANACH Krzysztof	Eko Gryf	22	VIII
9.	JAŁOCHA Robert	Lajkonik	20	IX
10.	DOBRZYŃSKI Tomasz	Pogoń	18	X
11.	SOSZKA Paweł	BSRS	18	X
12.	RAŻNY Krzysztof	Błyskawica	18	X
13.	WANDZEL Norbert	BSRS	16	XIII
14.	DAJEMA Sławomir	Lajkonik	14	XIV
15.	SZREDEL Marek	Eko Gryf	9,5	XV
16.	KOPACKI Andrzej	WP	4	XVI
17.	SEREDA Krzysztof	Azymut	4	XVI
18.	SZYMANEK Mateusz	Azymut	3	XVIII
19.	ANUSZKIEWICZ Bogdan	Flota	-	-
20.	NIEDABYLSKI Tomasz	Gladiator	-	-
21.	KIJAK Piotr	Radom	-	-

RANKING SPORTOWY

KATEGORIA M 40

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	GRACJASZ Jan	Lajkonik	79	I
2.	BALA Bogdan	Pogoń	68	II
3.	STRĄK Mirosław	Azymut	49	III
4.	TYSZKOWSKI Józef	GRYF	40,5	IV
5.	OWCZARSKI Tomasz	Chojnice	37,5	V
6.	CZECHOWSKI Bolesław	GRYF	37	VI
7.	DOMINIAK Zdzisław	Błyskawica	27	VII
8.	PIETRZYKOWSKI Władysław	BSRS	22	VIII
9.	JAWOREK Roman	Błyskawica	18	IX
10.	BYKOWSKI Ryszard	Lajkonik	12	X
11.	TYBURSKI Roman	GRYF	8	XI
12.	WIERCIŃSKI Piotr	Gladiator	8	XI
13.	SZREDEL Marek	Eko Gryf	4,5	XIII

KATEGORIA M 55

Lp.	Nazwisko Imię	Klub	RAZEM z 2/3	MIEJSCE
1.	PIETRZYKOWSKI Władysław	BSRS	19,5	I
2.	MARCZAL Lech	BSRS	16	II
3.	DURA Kazimierz	Pogoń	12,5	III
4.	ŚLIWAKOWSKI Adam	Junior	5	IV
5.	BYKOWSKI Ryszard	Lajkonik	4,5	V

KLASY SPORTOWE 2003

Lp.	Nazwisko Imię	KLASA
1.	DURA Magdalena	MM
2.	KRASUSKA Klara	MM
3.	LACHOWSKA Joanna	MM
4.	BALA Krystian	MM
5.	BALA Radosław	MM
6.	JANIAK Paweł	MM
7.	ŁAWECKI Szymon	MM
8.	BALA Paweł	M
9.	BERNACIAK Aleksander	M
10.	DOBRZYŃSKI Tomasz	M
11.	DOBRZYŃSKA Karolina	M
12.	JAŁOCHA Robert	M
13.	KAJDANA Aleksandra	M
14.	KŁUS Milena	M
15.	KORTAS Dorota	M
16.	NALEPKO Artur	M
17.	NOWAK Beata	M
18.	PUCHACZ Katarzyna	M
19.	SYGUT Agnieszka	M
20.	TRZEBIATOWSKI Dariusz	M
21.	TUR Adam	M
22.	ZWIERZCHOWSKI Andrzej	M
23.	BANACH Krzysztof	I
24.	CIEĆWIERZ Adrian	I
25.	DAJEMA Sławomir	I
26.	KURANT Agnieszka	I
27.	KOWALCZYK Jacek	I
28.	KOZŁOWSKA Sylwia	I
29.	KRZEMIENIEWSKI Sławomir	I
30.	MAJDAN Robert	I
31.	PUCHACZ Karolina	I
32.	SEREDA Krzysztof	I
33.	SZCZYPKA Magdalena	I
34.	WIRSKA Katarzyna	I

INFORMACJE

Lp.	Nazwisko Imię	KLASA
35.	BRZOZOWSKA Monika	II
36.	CHRZANOWSKA Ewa	II
37.	GRZELAK Maciej	II
38.	KŁOSOWSKA Anna	II
39.	KOWALEWSKA Barbara	II
40.	KUCZKOWSKA Paulina	II
41.	KUCZKOWSKI Konrad	II
42.	KRÓL Magdalena	II
43.	KRÓL Piotr	II
44.	MARCINKOWSKI Bartosz	II
45.	MUZYKA Elżbieta	II
46.	PIEKIELNY Mariusz	II
47.	PIETRZYK Błażej	II
48.	RAŻNY Krzysztof	II
49.	RYBKA Marzena	II
50.	SEREDA Adam	II
51.	SOSZKA Paweł	II
52.	SZREDEL Marek	II
53.	SZYMANEK Mateusz	II
54.	WARMUZ Łukasz	II
55.	WANDZEL Norbert	II
56.	WŁODARCZYK Aleksandra	II
57.	ANTCZAK Katarzyna	III
58.	BŁAŻEJCZYK Ewelina	III
59.	CEGIEŁKA Damian	III
60.	CHRZANOWSKA Ewa	III
61.	KŁOSOWSKA Anna	III
62.	KŁUS Kamil	III
63.	MUZYKA Elżbieta	III
64.	NIEDABYLSKA Małgorzata	III
65.	NOWAK Krzysztof	III
66.	OCHMAN Blandyna	III
67.	REJNIAK Mateusz	III
68.	SZYMANEK Marek	III
69.	SZYMANEK Mateusz	III

SPRAWOZDANIE
Z PRACY Z KADRĄ NARODOWĄ W 2002R.

I Działalność szkoleniowa.

W 2002r. zrealizowałem wszystkie z zaplanowanych zgrupowań i konsultacji szkoleniowych (3 + 13).Dało to 7s6 dni szkoleniowych. Zadania jakie sobie postawiłem zostały wykonane w całości. Na zgrupowaniach kondycyjnych były realizowane zadania powiększania wydolności tlenowej i podwyższania progu beztlenowego u zawodników kadry narodowej. Na zgrupowaniach technicznych i konsultacjach doskonalono umiejętności techniczne i taktyczne zawodników. W sferze technicznej podnoszono umiejętności techniczne w pracy z odbiornikiem , oraz z biegu na orientację. Pracowałem także nad ukształtowaniem zawodnika i jego oceną radioorientacji jako sportu .

W ten oto sposób nieprzypadkowo ustawiłem kierunki pracy z zawodnikami

W terminach przeprowadzania konsultacji dokonano tylko nielicznych korekt co wynikało przede wszystkim z potrzeby dostosowania terminów zawodnikom (studentom), oraz wyboru lepszego terenu do zrealizowania założeń.

II Badania diagnostyczne.

Zawodnicy kadry i to zarówno seniorzy jak i juniorzy zostali poddani badaniom diagnostycznym. Zostały one zrealizowane w dniach po zgrupowaniu w Kościelisku przed przystąpieniem do realizacji zadań w okresie przygotowania bezpośredniego do sezonu startowego. Badania były realizowane w zakresie fizjologiczno-biochemicznym. Ich celem było określenie indywidualnych możliwości wydolnościowych i ewentualnych niedoborów mikroelementów i witamin u zawodników.

Dane jakie zostały uzyskane z badań posłużą do ustalenia prawidłowych obciążeń treningowych poszczególnych zawodników. Wyniki badań potwierdzają moje zastrzeżenia co do niektórych zawodników o sumienność w realizacji zadanego treningu.

Uzyskane wyniki badań wymagają oddzielnego omówienia z indywidualną oceną każdego badanego zawodnika.

Zakupiono także zestaw specjalistyczny do pomiaru poziomu mleczanu we krwi który pozwoli na bieżąco kontrolować pracę wydolnościową zawodników.

III Starty i osiągnięte wyniki sportowe.

Planowany udział zawodników w zawodach międzynarodowych został wykonany za wyjątkiem Bereg Cup i startu w Mistrzostwach Niemiec w foxoringu. W zamian wystartowano w zwiększonym składzie reprezentacji w MM Czech oraz w zawodach na Słowacji..

Starty w imprezach zagranicznych i mistrzowskich to:

1. Pięciodniowe zawody w ROB	-	Czechy
2. Międzynarodowe Mistrzostwa Czech	-	Czechy
3. Młodzieżowe Mistrzostwa Europy	-	Litwa
4. Mistrzostwa Europy	-	Polska

5. Puchar Europy - Polska
6. Zawody ROB - Słowacja

Wszystkie z tych startów myślę należy zaliczyć do udanych. Nie chciał bym wymieniać osiągniętych wyników bo ilość medali zdobyta na Młodzieżowych Mistrzostwach Europy na Litwie czy na Mistrzostwach Europy w Polsce mówi sama za siebie.

Mistrzostwa Polski -praktycznie wszystkie medale dla zawodników prowadzonych przeze mnie. Także pozostali zawodnicy kadry zajmowali miejsca tuż za podium (bo tych jest tylko trzy).

IV. Świadczenia dla zawodników

W bieżącym roku na zgrupowaniach i konsultacjach zabezpieczone były preparaty niemieckiej firmy INKO-SPORT, Ginsana , L-carnityna, Multiwitamina.

Zawodnicy zostali wyposażeni w :

- buty treningowe , sprzęt do biegania (dół, góra)
- dederony reprezentacyjne
- stroje reprezentacyjne firmy „VICTORY"
- odbiorniki /pasmo 3,5 MHz/

Negatywny wpływ na pracę z zawodnikami kadry ma nieuregulowana sprawa stypendiów sportowych za osiągnięte wyniki w Mistrzostwach Europy.

Mimo obietnic ze strony władz Związku do finalizacji tej sprawy nie doszło.

Bardzo niedobrze się stało że ograniczono się tylko do ustnych podziękowań.

V.Wnioski i uwagi końcowe

1.W dalszym ciągu podstawowym problemem jest wąska kadra szkoleniowa . W związku z tym należy dążyć do tworzenia kadry trenersko-instruktorskiej oraz podnoszenia poziomu kadry szkoleniowej już istniejącej.

2.Zabezpieczyć przynajmniej dwa razy w roku badania diagnostyczne dla zawodników kadry narodowej, oraz zabezpieczyć materiały do przeprowadzania testów na określanie poziomu zakwaszenia krwi..

3.W celu umotywowania zawodników dążyć do stworzenia systemu stypendiów dla seniorów którzy przygotowują się do startu w ME.

4.W sferze szkolenia

- mając na uwadze istniejącą sytuację –mimo rozgrywania ME brak stypendiów organizować więcej startów zagranicznych w miejsce niektórych konsultacji szkoleniowych.
- utrzymać realizację trzech zgrupowań szkoleniowych:- kondycyjne grudzień, w lutym i sierpniu –techniczne
- przynajmniej raz w miesiącu konsultacje szkoleniowe mogą być startowe w bno
- utrzymać tręd orientacyjny w funkcjonowaniu związku (szeroko rozumiany-szkolenie, rejestracja nowych klubów, poszerzanie kontaktów z PZBnO)

Bogdan Bala

WYDAWCA: Zarząd PZRS
REDAKCJA: Z. Strzemieczny, K. Popowski, T. Dobrzyński
ADRES REDAKCJI: 00-950 Warszawa, skr. poczt. Nr 1;
tel/fax 625-12-34 e-mail: lis@pzrs.org.pl